Rok II. Warszawa, 26 grudnia 1907 r. №. 24 (42).

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

DO CZYTELNIKÓW.

Numerem niniejszym kończymy drugi rocznik „Ruchu".

Istnienie rok drugi pisma, poświęconego sprawom wychowania fizycznego, wskazywać się zdaje, że ogół pojmuje i popiera potrzebę placówki naszej. Pomimo wielu nieprzyjaznych warunków „Ruch"— stale acz powoli — zyskuje uznanie i zwiększa liczbę swych przedpłatników.

Okoliczność ta wkłada na nas tem większy obowiązek, by pismo prowadzić drogą ciągłego doskonalenia. Rozumiemy to dobrze i wedle możności obowiązkowi temu czynić staramy się zadość.

Ulepszenia atoli wymagają znacznego nakładu, który jest bardzo trudny w danym razie, ponieważ wydawnictwo dotąd jeszcze stale przynosi znaczny niedobór.

Wobec doniosłości zadań, którym się „Ruch" oddaje, pismo to znajdować się powinno w każdej rodzinie dbałej o przyszłość młodego pokolenia, w każdej szkole uznającej doniosłość wychowania fizycznego, wreszcie w rękach każdego, kto zabiega o rozwój normalny ciała.

W przewidywaniu tego oznaczoną została tak nizka przedpłata na „Ruch"—rocznie rb. 2 kop. 40 w Warszawie i o rubla drożej z przesyłką pocztową, — ponieważ przy większej liczbie przedpłatników koszta wydawnictwa rozkładać się mogą na większą ilość egzemplarzy.

Nizka przedpłata ułatwia korzystanie z „Ruchu" każdemu i wyłączać powinna żądania zniżki osobnej, z któremi to żądaniami zwracają się do nas niektóre osoby i instytucye. Wobec musu nadzwyczajnie oszczędnego wydawania „Ruchu", wobec konieczności pomimo to stałego doskonalenia pisma, zmuszeni jesteśmy oświadczyć, że żadnych ulg w przedpłacie nikomu czynić nie możemy.

Dlatego prosimy Szanownych Czytelników i Przyjaciół naszego pisma o pozyskiwanie mu nowych przedpłatników i wogóle o szerzenie o niem wiadomości w kole swych znajomych. Przy większej ilości przedpłatników będziemy w stanie tem łatwiej zapewnić trwałość pismu i usuwać istniejące dzisiaj w niem braki.

Helena Prawdzic-Kuczalska.

Wychowanie fizyczne kobiet.

Referat wygłoszony na Zjeździe kobiet polskich w Warszawie w dniu 10 czerwca 1907 r.

„Wychowanie fizyczne kobiet to zadanie ważniejsze, aniżeli wychowanie fizyczne mężczyzn" — powiedział znany fizyolog włoski Angelo Mosso i przyznać trzeba zupełną słuszność temu twierdzeniu: kobieta musi być zdrową i silną, aby istoty, którym daje życie, były zdrowe i silne.

Mężczyzna—w skutek wychowania, usposobienia, zajęć swoich—sam się rozwija fizycznie, kobietę wszystko krępuje w jej naturalnym, swobodnym rozwoju: usposobienie, wychowanie, rodzaj zajęć, fałszywe pojęcia przyzwoitości i estetyki.

Jeżeli więc wychowanie fizyczne młodzieży męskiej zostało otoczone troskliwą opieką wychowawców we wszystkich cywilizowanych krajach, to wychowanie fizyczne kobiet powinno ją pozyskać nie tylko na równi, ale zająć nawet odrębne i wybitne stanowisko. *Odrębne*—jak jest odrębny organizm kobiecy, *wybitne* ze względu na ważne zadanie, jakie jej przypadło w udziele: być matką i karmicielką.

Podstawami wychowania fizycznego są: *powietrze, przestrzeń* i *ruch.* Brak jednego z tych trzech składników odejmuje wartość dwom pozostałym. Ruch bez powietrza i przestrzeni jest parodyą wychowania fizycznego; przestrzeń i powietrze bez ruchu, to marnowanie sił, które posiadamy, to dobrowolne skazywanie siebie lub istoty od nas zależne na charłactwo i niedołęstwo przekazywane w następstwie przyszłym pokoleniom. W jaką zaś formę *ruch* ten ma być ujęty, to już zależeć powinno od warunków miejscowych, od pory roku, temperatury, wieku, sił i zdrowia danego osobnika i to właśnie stanowi zadanie wychowania fizycznego i wymaga odpowiednio przygotowanych wychowawców.

Wielki błąd fizyologiczny popełniliby ci, którzyby chcieli wychowanie fizyczne kobiety utożsamiać z wychowaniem fizycznem mężczyzny. Do lat 10-ciu różnice fizyologiczne obu płci są bardzo nieznaczne i koedukacya w tym kierunku może być śmiało prowadzona, ale po latach 10-ciu zaczynają występować odrębne właściwości charakteru, usposobienia, a przedewszystkiem organizmu.

W chłopcach wzmaga się potrzeba ruchu, dziewczęta stają się ociężalsze; chłopcom trzeba dać możność wyładowywania gromadzącej się w nich energii, dziewczęta trzeba do ruchu pobudzać, zachęcać, dobierając te jego formy, które zarówno pod względem fizyologicznym jak i estetycznym największą korzyść przynieść im mogą.

Ćwiczenia fizyczne, dając zdrowie i siły kobiecie, nie powinny psuć harmonii jej kształtów, powinny je raczej doskonalić i poprawiać i dlatego unikać należy ćwiczeń, wyrabiających niepomiernie mięśnie rąk, wywołujących zaokrąglenie pleców, wzniesienie ramion, natomiast wybierać te, które poprawiają postawę, dają pewność ruchów, zręczność, zwinność i *wytrzymałość.*

Rozszerzenie klatki piersiowej, umiejętność prawidłowego oddychania, to najskuteczniejsza obrona przeciw niebezpieczeństwu gruźlicy dziedzicznej, a silne ściany brzuszne to właśnie ochrona od wielu dolegliwości, nawiedzających głównie kobiety, że wspomnę np. o t. zw. *nerce latającej*, to rękojmia zachowania kształtów właściwych—mimo kilkakrotnego macierzyństwa—do późnego nawet wieku.

Najczęściej obawiają się ruchu dla dziewcząt pomiędzy 12-tym a 16-tym rokiem życia. Jest to pomyłka fizyologiczna, gdyż tylko wyjątkowy stan zdrowia dziewcząt w tym wieku wyłączać może potrzebę i konieczność ruchu; pozatem dziewczęta, które w tej epoce nie przerywają ćwiczeń gimnastycznych i innych ruchowych, jak najdoskonalej przebywają chwilę krytyczną, bynajmniej jej nie przyspieszając.

Z długoletniej obserwacyi wiem, jak bardzo podnosi się stan zdrowotny dziewcząt w zakładach naukowych, w których systematycznie i w dostatecznym zakresie prowadzoną jest gimnastyka. Lekarze szkół żeńskich mogliby to potwierdzić. A cóż dopiero mówić o pożądanych wynikach wychowania fizycznego w najważniejszych chwilach życia kobiety, kiedy bez przesady, rzecz można, że czyha na nią śmierć lub kalectwo, a towarzyszy zawsze trwoga i cierpienie. Ileż to kobiet cofa się przed spełnieniem szczytnego obowiązku w obec tej trwogi i obawy utraty zdrowia! I czyż można się im dziwić? Brak im sił fizycznych....

A jednak w Szwecyi, w Anglii poronienia, nieszczęśliwe porody są rzadkością. Nie spotyka się tam kobiet, których chód ociążały i kształty zmienione zdradzałyby odmienność stanu: „Nasze kobiety pięknieją w czasie ciąży;"—mówił mi jeden z lekarzy szwedzkich – „dzięki wyrobieniu właściwemu mięśni nie czują prawie ciężaru istoty, którą w łonie swem noszą". A Szwecya to kolebka racyonalnej gimnastyki, Anglia —gier ruchowych na świeżem powietrzu, obie zaś stały się wzorem reformy w wychowaniu fizycznem młodzieży.

Cóż więc dać mamy naszym kobietom? Przedewszystkiem gry ruchowe na świeżem powietrzu. Wymieniać ich nie będę, bo szereg ich długi, dzięki najrozmaitszym kombinacyom w użyciu piłki; zastrzega się tylko, że tak rozpowszechniona i miła gra jak krokiet nie należy do rzędu polecanych przez hygienę. Jedyną jej zaletą hygieniczną, że się odbywa na powietrzu, ale zdrowego ruchu daje niewiele, a nachylanie ciągłe i stanie na miejscu nawet ujemnie działać może. Jazda konna jest rzeczą bardzo zdrową, gdy się jej nienadużywa i gdy w epoce wzrostu jeździ się po męsku lub zmieniając kulę u siodła raz na prawą, drugi raz na lewą stronę, a to w celu uniknięcia skrzywienia kręgosłupa. Bardzo zalecanem jest pływanie zarówno dla mężczyzn, jak dla kobiet, dla młodzieży jak dla dzieci. Dalej wymienić należy: wiosłowanie, kolarstwo, łyżwiarstwo, wreszcie gimnastykę i taniec, który, w odpowiednich stosowany warunkach, może być bardzo zdrowem i pożądanem ćwiczeniem.

Każdy z powyższych czynników wychowania fizycznego zależny być musi nietylko od warunków miejscowych, lecz także od osobistych, jak siły, wiek i zdrowie. Niedość jest więc uznać niezbędność wychowania fizycznego, lecz trzeba je umiejętnie prowadzić a do tego znać ich zasady, ażeby unikać błędów, mogących przynieść szkodę, zamiast spodziewanych korzyści. Obowiązkiem matek i wychowawczyń jest zapoznanie się z teoryą wychowania fizycznego podobnie jak się zapoznają z pedagogiką i metodyką nauczania.

Wychowanie fizyczne powinno się zaczynać od zarania wieku dziecięcego. Zrozumieli to Anglicy i mają u siebie specyalne *wychowawczynie fizyczne*, tak zwane *nurses-bonnes*. Jedne specyalizują się w wychowywaniu dzieci rocznych, drugie dzieci do lat trzech. inne zaś do siedmiu. Dla matek, pochłoniętych stosunkami towarzyskiemi lub pracą zawodową, wychowawczynie takie to skarb prawdziwy i dlatego nie możemy się dziwić, że nurses bonnes poszukiwane są i zagranicą. I u nas kilka zjawiło się w zamożnych domach, zyskując uznanie ogólne. Należy się spodziewać jednak, że za lat parę i u nas wytworzy się ten rodzaj wychowawczyń fizycznych. Pierwsze ku temu kroki zostały już poczynione. Od roku mamy w Warszawie szkołę nauczycieli i nauczycielek gimnastyki, w której teorya wychowania fizycznego jest wzięta jako podstawa wykształcenia praktycznego. Ze szkoły tej powinny wyjść nietylko zawodowe nauczycielki i nauczyciele gimnastyki, ale wychowawcy i wychowawczynie rozwoju cielesnego.

Mówiąc o wychowaniu fizycznem, unikałam dotąd wyrazu *sport*, który często utożsamiany bywa z wychowaniem fizycznem, chociaż bynajmniej nim nie jest. Zamiłowanie do sportów jest już wynikiem, następstwem wychowania fizycznego. Młodzież, wdrożona od lat najmłodszych do tej lub innej formy ruchu, nabiera w niej zamiłowania i dąży do doprowadzenia jej do możliwej doskonałości. Sport wychodzi już przez to samo z ram wychowania fizycznego i może być nawet niekiedy niepożądanym dla kobiet w epoce dojrzewania, gdyż nie zna tamy dla zmęczenia, które w połączeniu z pracą umysłową szkodliwie oddziaływać może na młody organizm.

Wychowanie fizyczne nie powinno być nigdy jednostronne lub zależne od środków pomocniczych. Można się obejść bez konia, wiosła, roweru, rakiety, łyżew nawet; pozostaną jako najdostępniejsze środki pomocnicze dla wszystkich: piłka, gimnastyka i *wycieczki piesze*. I oto zbliżamy się do pojęcia, oddanego zazwyczaj przez wyraz „*spacer*".

Pełna dowcipu i zmysłu spostrzegawczego autorka francuska, pisząca pod pseudonimem Piotra Conlevain, ubolewa nad dziewczętami francuskiemi w porównaniu z młodemi angielkami, gdyż, jak powiada: „znają tylko *spacer* krokiem miarowym, w strojnej sukience, obok matki lub nauczycielki i — prócz zmęczenia, nudy, a co gorsza zadatków flirtu i próżności — żadnej z niego korzyści nie odnoszą". To samo zupełnie da się powiedzieć i o naszych dziewczątkach. „Była na spacerze" to nie znaczy wcale, że użyła ruchu. Powinnaby ruszać się swobodnie, biegać za piłką, kółkiem, towarzyszką. I wtenczas dopiero, gdy rumieniec żywy okrasi twarzyczkę, gdy oczy zabłyszczą zadowoleniem, wtenczas dopiero możemy być pewni, że *ruch* przyniósł jej zdrowie ciała i wtenczas również możemy być spokojni o *zdrowie duszy*.

Przyznać trzeba, że coraz więcej rodziców troszczy się, w jaką ująć formę wychowanie fizyczne; coraz więcej szkół umieszcza w programach swoich gimnastykę, gry ruchowe, wycieczki za miasto; coraz więcej kobiet nabiera zamiłowania do ćwiczeń i gier ruchowych, ale to są dopiero objawy sporadyczne, próbki, zaczątki. Wychowanie fizyczne powinno zająć w wychowaniu ogólnem miejsce naczelne; powinno stać się osią, około której obracać się będzie wychowanie umysłowe, estetyczne i etyczne.

Jednym z objawów zainteresowania ogółu naszego rozwojem fizycznym młodzieży jest powstanie wielu kół sportowych i gimnastycznych, zwłaszcza organizacyi sokolskiej. Obok nich, łącznie lub niezależnie, po-

wstały i koła kobiece. Pierwszem takiem kołem niezależnem jest gniazdo Sokolic p. n. „Grażyna”, powstałe w Warszawie zaledwie od roku. Tworząc je, rozumiałyśmy, że łącząc się z Sokołem męskim w celach i zadaniach, potrzebujemy mieć, na zasadzie odrębności fizyologicznych i różnicy naszych potrzeb, odrębny swój regulamin i rządzić się same. Koła męskie, przyznając nam słuszność, uznały nas za gniazdo współrzędne.

Mamy nadzieję, że w przyszłości regulamin Grażyny będzie służył za wzór dla innych kół gimnastycznych kobiecych[1]). — Jedną z najważniejszych rzeczy do zalecenia tworzącym się kołom jest umiejętność wyboru i prowadzenia ćwiczeń. Nieumiejętność może tu wyrządzić poważną szkodę zdrowiu kobiecemu nietylko w danej chwili, ale i na przyszłość. Dlatego też wybór kierowniczki ma znaczenie pierwszorzędne. Gimnastykę kobiecą prowadzić powinna kobieta, czego wymagają względy pedagogiczne, psychologiczne, a nawet estetyczne.

Zbyt często spotykamy się ze zdaniem przeciwnem i z niedowierzaniem, jakoby kobieta mogła być dobrą nauczycielką gimnastyki. Ta nieufność do pracy kobiet, ujawiająca się zresztą na każdem polu, to przeżytek czasów przeszłych, w których nie zdawałyśmy sobie sprawy ani z sił naszych, ani z ich wartości ani też z ciążących na nas obowiązków. Wynikiem zjazdów naszych, wynikiem zbliżenia się naszego, zapoznania się, zamiany myśli, powinno być przedewszystkiem poszanowanie własnej naszej pracy i *równouprawnienie* jej we własnem naszem pojęciu, w zdaniach naszych, w czynach. *W poszanowaniu samych siebie jest najpewniejsza droga do zdobycia szacunku innych.*

Na zakończenie pozwolę sobie wypowiedzieć życzenia w formie wniosków:

1) ażeby w mającem powstać seminaryum nauczycielskiem im. Orzeszkowej gimnastyka postawioną była na równi z innemi przedmiotami i obowiązywała przyszłe nauczycielki do posiadania jej zarówno teorytycznego jak i praktycznego;

2) ażeby powstawać mogły jak najliczniejsze koła gimnastyczne sportowe na prowincyi, kierowane przez kobiety;

3) ażeby panie nasze zapoznawać się chciały z zasadami rozwoju fizycznego, popierając istniejące w tym zakresie wydawnictwa.

Ze stowarzyszeń.

Polska macierz szkolna. Na odbytym niedawno zjeździe delegatów kół Polskiej macierzy szkolnej w szeregu wniosków, wypracowanych przez komisye poszczególne, uchwalono też wnioski następujące kom. szkolnej:

5. Aby zająć się hygieną szkoły wiejskiej.

6. Aby kazda szkoła Macierzy dążyła do posiadania swego lekarza szkolnego, którego czynność określa Regulamin dla lekarzy szkolnych, opracowany przez sekcyę hygieniczną Z. G. P. M. S.

10. Aby poprzeć inicyatywę prywatną założenia w kraju szkoły początkowej dla dzieci nienormalnych.

[1]) Obecnie gniazdo to na równi z innemi gniazdami męskiemi Sokoła działalność swą, wobec zamknięcia tego stowarzyszenia, przerwać musiało. (*Przyp. red.*)

Warszawskie koło sportowe pragnęło w wydzierżawionym od Tow. wyścigów konnych ogrodzie pod Sobieskim urządzać, obok wszelkiego rodzaju zabaw sportowych, również zabawy i popisy strzeleckie, władze atoli sprzeciwiły się temu, pozostawiając Kołu jedynie możność zajmowania się sportem końskim.

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Kuryer warszawski. W nr. 326 p. Mikołaj Kor. w artykule *Proszę o głos!* kreśli charakter zakładanego świeżo stowarzyszenia: „Hygiena praktyczna im. Bolesława Prusa".—W nr. 341 p. H. Radziszewski, zdając sprawę zdzieła Wł. Żukowskiego: *Dochody i wydatki państwowe w Królestwie polskiem (Warszawa 1907)* przytacza nader ciekawe dane, dotyczące spożycia tytoniu i alkoholu u nas: „Jeżeli obrachujemy stosunek akcyzy do wartości tytoniu w rozmaitych wyrobach tabacznych, to się okaże, iż wyższe gatunki tytoniu w paczkach opłacają akcyzę w stosunku 62—106⁰/₀ wartości, papierosy najwyższego gatunku 107⁰/₀, a papierosy pośledniejszego gatunku wstosunku 350⁰/₀ zawartego tytoniu... Przewyżka przywozu wyrobów tytoniowych nad wywozem—stanowi około 200,000 pudów, co, obrachowane wedle przeciętnej akcyzy, 26 rb. za pud, odpowiada 5,2 miliona rubli. Z tego wynikałoby, iż dla określenia rzeczywistego obciążenia akcyzą od tytoniu ludności Królestwa należy do 1,6 milionów rubli dodać co najmniej 5 milionów."

„Więc marnujemy na tytoń, łącznie z akcyzą, około 10 milionów rb.! Więc z dymem puszczamy cztery razy tyle, ile skarb na oświatę w granicach Królestwa łoży! Obliczył niegdyś Szczepanowski, że na rękawiczki wydaje się tyle w Galicyi, ile na oświatę. My cztery razy tyle, ile rząd łoży na oświatę, wydajemy na—papierosy.

„A na alkohol? W roku 1905 wydaliśmy w Królestwie „na monopol" 30 milionów rubli! W roku bieżącym, zapewne, z górą 39 milionów; w ciągu dwóch lat przyrost bowiem wyniósł 9 miljonów rubli. Wzrost spożycia wódki najbardziej wzrasta w gub. piotrkowskiej i warszawskiej, a więc w przemysłowych guberniach. Oto co w tej materyi pisze Żułkowski:

„W porównaniu z r. 1905 wydatki na wódkę ludności warszawskiej wzrosły w r. 1907 o 15⁰/₀, wydatki zaś ludności piotrkowskiej o 45⁰/₀. Jeżeli się zważy, iż jednocześnie ceny mięsa, chleba, jarzyn i mieszkania wzrosły niemalo 20⁰/₀, jeżeli się zważy, że suma zarobków skutkiem przerwy w robocie również się zmniejszyła, to naturalnie trzeba wobec liczb przytoczonych przypuścić, iż powiększenie płacy zarobkowej, jakie nastąpiło powszechnie skutkiem strajków 1905 r., już nie wystarcza, i że klasa robotnicza znajduje się dziś w gorszem położeniu, niż przed trzema laty. Monopol ściąga dziś z robotników naszych więcej o 5 milionów rubli, niż przed dwoma laty, prowadząc za sobą ruinę materyalną tej najenergiczniejszej klasy naszego narodu".

A jak to podnosi naród pod względem rozwoju fizycznego!...

Nowe tory (Warszawa); zeszyt IX zawiera między innemi: dr. W. Miklaszewskiego: *Strach jako czynnik wychowawczy*, oraz ciąg dalszy artykułu R. Centnerszwerowej: *Szkolnictwo żydowskie w Polsce.*

Gazeta kujawska w nr. 247 przynosi art. *Baczność*, w którym autor Druh streszcza drukowany niedawno w „*Ruchu*" art. dr. Jaroszyńskiego. Szkoda, że nie podano tego źródła, ażeby ułatwić tym, coby tego pragnęli przeczytanie dokładne cennej pracy naszego współpracownika.

Przewodnik oświatowy (Kraków) w zeszycie XI przynosi m. in: M. Prószyńskiego: *Ze szkolnictwa austryackiego.*

Muzeum (Lwów) w zeszycie X zawiera m. i. następujące wiadomości w kronice szkolnej i pedagogicznej: *Sprawa nauki rysunków*, *Wychowanie estetyczne*, *Uświadomienie płciowe*, *Wychowanie spólne*, *Rozwój cielesny uczniów szkół średnich*, *O przeciążeniu szkolnem*, tudzież, w powołaniu się na pismo nasze, *W sprawie nauki rysunków* i *Wystawa rysunkowa uczniów szkół średnich w Warszawie.*

Zgoda (Chicago) w nr. 45 zamieszcza bardzo żywą kronikę sokolą, a szczególnie wiadomości o zlocie w Stamford'zie (Conn.)

Zdrowie (Warszawa). Zeszyt listopadowy zawiera: referat dr. A. Krysińskiego, odczytany na Zjeździe lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie p. t. *Warunki sanitarne lokali szkolnych i stan fizyczny młodzieży ze szkół Koła przemysłowców warszawskich w r. szk. 1906—1907.* Dr. L. Wernic w art.: *Pierwsze letnisko szkolne* podał dokładny opis tej instytucyi, zawiązanej przy gimnazyum polskiem im. Reja w Warszawie. Odczyt dr St. Rottermunda w sekcyi wychowawczej Warsz. tow. hyg. p. t. *Hygiena jako przedmiot wykładu.* W dziale sprawozdawczym m. i.: *Nerwowość dzieci w związku z przeciążaniem szkolnem* H. Stadelmana, *O karaniu dzieci* Zürchera, *Skrzywienia kręgosłupa w wieku dziecięcym* Rothfelda, *O podnoszeniu się ciepłoty i leukocytozie u dzieci po ćwiczeniach fizycznych* Funkensteina (Autor cytuje wyniki doświadczenia w tej mierze: znaczniejsze wzniesienie ciepłoty, powyżej $^1/_3{}^0$ następuje dopiero po upływie $^1/_2$ godziny i dochodzi wkrótce do $1^1/_2{}^0$, zwłaszcza przy biegu. „Po bieganiu w ciągu 20—30 minut wzrosła też w krwi liczba *leukocytów*, przeważnie o 10—20%, (a niekiedy o 100%; raz tylko dostrzeżono zmniejszenie ich ilości".) — W zeszycie tym jest nadto wzmianka o zmianie redaktora *Zdrowia*, którym od r. przyszłego będzie dr. J. Piotrowski.

ZEWSZĄD.

Ogrody im. Raua. Sezon zimowy bieżący trwa w instytucyi tej od 21 października, wyrażając działalność swą w urządzaniu zabiegów: 1) na wolnem powietrzu w ogrodach, 2) w pomieszczeniu zamkniętem w halach własnych oraz 3) poza terenem własnym.

Na wolnem powietrzu prowadzone są:

Zabawy dowolne dla wszystkiej dziatwy od 3 do 5 godzin codzień w ogrodach Agrykoli, Floryańskim i Saskim; w pierwszych dwóch codzień od g. 11 do 4, w trzecim zaś od $12^1/_2$ do $3^1/_2$; w dni świąteczne wszędzie tylko od 1 do 4. Na czas ślizgawki zabawy te zawieszone zostają.

Nożna angielska (Football) trwała codzień przez 1 do $1^1/_2$ godziny do zmierzchu w o. Agrykoli; w d. 15 grudnia zawieszoną została aż do nastania dni dłuższych.

Ślizgawka w o. Floryańskim codzień od g. 11 do 5 ej.

W pomieszczeniu zamkniętem:

W hali gimnastycznej o. Saskiego prowadzone są gimnastyka i śpiewy, według następującego rozkładu:

	Poniedz.	Wtorek	Sroda	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zastęp I uczniów	4—5		4—5		4—5		
„ uczennic		4—5		4—5		4—5	
„ II uczniów	6-7		6—7			6-7	
„ III „		6-7			6-7		
„ IV „			7—8			7—8	
„ pracow. igły	8-9			8-9			
„ I terminator.							$5^1/_2$-6
„ II „		7—8			7—8		
„ III „			8—9				8—9
„ IV „		8—9				8—9	
Śpiew „					8-9		7—8

Prócz tego zamierzane są jeszcze:

	Poniedz.	Wtorek	Sroda	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śpiew uczniów				6 7			
„ pracownic igły							4-5

Nadto w godzinach od 9 do 12 w dni powszednie sala użyczaną bywa chcącym korzystać z niej zakładom naukowym w celu prowadzenia gimnastyki pod kierunkiem nauczycieli własnych. W niezajętych godzinach wieczornych prowadzona być ma praca przygotowawcza personelu do przyszłego sezonu letniego.

W hali o. Floryańskiego prowadzone będą zabawy z posiłkiem dla małych dzieci.

Poza terenem własnym:

Ślizgawka na sadzawce o. Saskiego codzień w godzinach od 11 do 5, w niedziele zaś i święta od 10 do 3.

Kąpiele ciepłe w Instytucie hygieny dziecięcej Lenvala, dokąd rozdawane są w ogrodach bilety dziatwie do lat 14.

Dom ludowy w Płocku. Czytaliśmy niedawno polemikę na temat, kto był początkodawcą idei domów ludowych u nas. Spór ostatecznie został chyba niewyświetlony, ale z tego nikomu nic nie przyjdzie. Wszak ideja powstać może samorzutnie w wielu okolicach jednocześnie, a zawsze jako wypływ odpowiedniego stopnia demokratyzacyi społeczeństwa. Niedawno dom ludowy otwarty został w Płocku, a to przy Płockiem kole Polskiej macierzy szkolnej. Dom ten ma na celu krzewienie i popieranie oświaty w duchu narodowym, oraz urządzanie zabaw towarzyskich. W celach uprzyjemnienia odpoczynku, w Domu ludowym urządzane są gry i zabawy towarzyskie, tańce, majówki, koncerty i przedstawienia, oraz ćwiczenia fizyczne. W lokalu jest bufet, ale bez napojów wyskokowych. Duch właściwie pojętej swobody ściąga coraz więcej gości, którzy tu się uczą, nie mówiąc już o doniosłym wpływie instytucyi pod względem normalnego rozwoju ciała i uobyczajenia. Powodzenie takie dom ludowy płocki zawdzięcza swemu inicyatorowi dr. Macieszy, który umie nim pokierować i wlać weń życie. Domy ludowe w rozmaitej postaci wypróbowane zostały zagranicą, szczególnego zaś rozkwitu doszły w Anglii i Skandynawii, co podkreślamy z nadzieją, że i w naszej kulturze ślad swój poważnie zaznaczą.

Druk A. Michalskiego, Chmielna 27. Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**